The Power of Self-coaching 自我教练的力量：创造你想要的生活的五个基本步骤

www.panscook.com
公众号：PAN效率笔记
小红书：PAN效率笔记

第一章：自我教练：获得力量

- 单纯变化点
  - 本书通过学习作者在Tony的帮助下自动自我教练的概念，Tony 在其书籍，对我变得很明显，作者通过自我教练的一 人脚印以及学习 “自我教练” 的变化 通过 作者 是要 学习 并引出人们通常对自我觉醒 的 一 个 关键 步骤，通过 学习 作者 的 故事，我们可以 发现的 一 个 关键 步骤。
  - 本书作为四部不同作者自我分享的自我觉醒以及最新 通过分析和自我探索实现改变的过程，作者指出 自我觉醒 的 关键 步骤 是 通过 学习 作者 的 故事 学习 自我 觉醒 的 关键 步骤。
  - 作者 将 自己 的 故事 分享 了 自己的 寻找 心理 分析的 旅程 以及 一 个 重要 的 关键 步骤，通过 学习 作者 的 故事 学习 自我 觉醒 的 关键 步骤。
  - 不要 沉溺 于 被 动 的 状态 ，作者 强调 了 主动 的 重要 性 ，并 指出 通过 学习 作者 的 故事 学习 自我 觉醒 的 关键 步骤。
  - 作者 通过 学习 自我 觉醒 的 关键 步骤 ，以 及 通过 学习 作者 的 故事 学习 自我 觉醒 的 关键 步骤。
- 选择合理的方法：作者指出，在选择合理的方法时，需要考虑自我 成长的 阶段 ，以 及 个人 的 需求 和 目标 。作者 强调 ，选择 合适 的 方法 可以 帮助 个人 更 有效 地 实现 自我 觉醒 。
- 选择 一 位 合适 的 教练：作者 指出 ，在 选择 教练 时 ，需要 考虑 教练 的 经验 、 专长 以 及 个人 的 需求 。作者 建议 通过 试用 不 同 的 教练 来 找到 最 适合 自己 的 教练 。
- 学习 自我 教练 的 技巧：作者 指出 ，学习 自我 教练 的 技巧 可以 帮助 个人 更 有效 地 实现 自我 觉醒 。作者 建议 通过 阅读 相关 书籍 、 参加 研讨 会 以 及 与 其 他 教练 交流 来 学习 自我 教练 的 技巧 。
- 习惯 - 习惯 和 目标：作者 强调 ，习惯 和 目标 是 实现 自我 觉醒 的 关键 。作者 建议 通过 设定 小 目标 、 建立 习惯 和 追踪 进度 来 实现 自我 觉醒 。
- 习惯 - 习惯 和 时间：作者 强调 ，习惯 和 时间 是 实现 自我 觉醒 的 关键 。作者 建议 通过 设定 固定 的 时间 来 培养 习惯 和 追踪 进度 来 实现 自我 觉醒 。
- 习惯 - 习惯 和 资源：作者 强调 ，习惯 和 资源 是 实现 自我 觉醒 的 关键 。作者 建议 通过 寻找 合适 的 资源 来 支持 习惯 和 追踪 进度 来 实现 自我 觉醒 。
- 自我教练是青春之 - 自我教练是青春之 - 自我教练是青春之 -